

Согласовано:

Директор МОУ "СОШ № 3"

А.С. Фетисов

с 27 марта 2023 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г.Копцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

ДЕНЬ: Первый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
№ 174 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная с маслом (расчет по крупе ячневой)	210	6,2	3,0	6,0	0,57	29,0	236,0
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,90	2,68	0,10	10,0	100,6
№ 5, 268 СР шк Москва 2015 год	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлеты, биточки, шницели)	80	6,5	5,4	9,12	0,33	17,45	158,3
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
	Итого за прием:	530	18,9	11,6	19,0	1,0	77,0	599,3

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

ДЕНЬ: Второй
НЕДЕЛЯ: Первая
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 174 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	2,95	10,85	0,44	19,60	264,0
№ 382 СР 2015 год	Какао с молоком	200	4,07	3,54	2,50	0,39	20,95	108,6
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
№ 15 СР шк Москва 2015год	Сыр (порциями)	15	5,5	5,5	3,42	0,00	0,00	54,0
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	10	0,12	0,12	7,87	10,87	0,19	99,15
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием	575	19,1	12,4	26,2	12,1	66,2	677,2

ДЕНЬ: Третий

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-10 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
№ 223 СР шк Москва 2015 год	Запеканка из творога (расчет по творожно-яблочной запеканке со сгущ. молоком)	170	10,6	10	14,2	0,1	13,5	248,0
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
№ 410 СР шк Москва 2015 г	Выпечка (расчет по ватрушке с повидлом)	90	5,34	0,61	3,57	0,86	26,94	166,4
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
	Итого за прием:	500	19,0	10,9	19,0	1,0	76,0	578,8

ДЕНЬ: Четвертый
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 297 СР Москва 2015 год	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят.	90	9,88	8,81	12,24	0,098	10,62	219,3
№ 204 СР шк Москва 2015 год	Макароны отварные с сыром	150	5,15	3,62	5,94	0,54	33,6	198,8
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	0,1	0,1	9,5	40,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием:	570	18,0	12,4	18,9	1,4	73,4	575,6

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		

ЗАВТРАК

№ 43 Екатеринбург 2003 год	Суфле "Рыбка"	90	12,32	4,79	10,53	1,35	20,20	198,2
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	150	3,06	0,65	5,80	0,5	20,42	137,4
№ 133 СР Москва 2015 год	Кукуруза консервированная отварная. (доп. гарнир)	30	0,9	0,0077	0,9	0,056	4,2	16,64
№ 376 СР 2015 г	Чай с сахаром и шиповником	200	0,10	0,00	0,30	0,30	15,0	48,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
	Итого за прием	500	18,62	5,4	17,8	2,4	74,6	470,9

ДЕНЬ: шестой
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 120 СР шк Москва 2005 г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	2,69	3,80	0,20	10,4	120,0
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	0,1	0,1	9,5	40,0
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
№ 15 СР шк Москва 2015год	Сыр (порциями)	15	5,5	5,5	3,42	0,00	0,00	54,0
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	0,12	7,87	7,87	0,19	99,15
Пр	Кондитерские изделия в инд упаковке	30	2,4	0,4	1,50	0,00	27,4	108,0
	Итого за прием	500	16,7	9,0	17,9	8,2	68,1	525,6

ДЕНЬ: Первый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 173 СР шк Москва 2015 год	Каша молочная вязкая с маслом (расчет по крупе пшенной)	210	6,24	2,95	7,06	0,64	32,4	252,0
№ 378 СР Москва 2015 год	Чай с молоком	200	1,5	1,45	1,35	0,02	10,9	81,0
№ 7 СР Москва 2015 год	Бутерброд горячий с сыром	60	4,6	3,4	8,02	0,22	13,84	157,0
Пр	Йогурт фруктовый	100	5,1	5,1	0,90	0,00	12,95	86,9
	Итого за прием	570	17,5	12,9	17,3	0,9	70,1	576,9

ДЕНЬ: Второй

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		

ЗАВТРАК

№ 210 СР шк Москва 2015 год	Омлет натуральный	150	9,6	9,6	9,7	0,00	3,2	241,4
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом	30	0,4	0,0	1,60	1,63	2,20	22,61
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,90	2,68	0,10	10,0	100,6
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
№ 415 СР шк 2015 г Москва	Крендель сахарный	90	1,75	0,58	3,45	1,46	38,70	148,0
	Итого за прием	500	17,2	13,1	17,7	3,4	68,9	583,1

ДЕНЬ: Третий

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 206 СР шк Москва 2015 год	Макароны, запеченные с яйцом	150	7,6	3,4	5,2	3,5	35,4	231,4
№ 459 СР шк Пермь 2021 год	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	0,1	0,1	9,5	40,0
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	66,1
№ 15 СР шк Москва 2015год	Сыр (порциями)	15	5,5	5,5	4,42	0,00	0,00	54,0
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием	515	17,6	10,0	18,5	11,3	70,5	542,9

ДЕНЬ: Четвертый
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 50 СР Екатеринбург 2003 г	Котлета "Детская"	90	10,8	1,8	6,0	2,0	11,5	203,0
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	130	3,06	0,65	5,80	0,5	20,42	137,4
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 410 СР шк 2015 г Москва	Ватрушки (расчет по ватрушке "Лакомка" с творогом)	50	3,3	0,0	7,6	0,0	16,5	81,6
	Итого за прием	500	19,5	2,5	19,7	2,8	78,2	552,5

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 173 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная их овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	210	10,31	2,95	7,00	2,7	35,68	263,0
№ 379 СР 2015г Москва	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,90	2,68	0,10	10,0	100,6
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
ТК № 79 СР шк Пермь 2021 год	Масло сливочное(порциями)	10	0,80	0,80	7,25	7,25	0,13	66,1
№ 338 СР шк 2015 год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием	560	17,7	7,0	18,5	10,5	71,3	581,1

ДЕНЬ: шестой

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет								
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 175 СР шк Москва 2015 год	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом.	210	6,08	2,95	11,2	0,76	18,48	260,0
№ 382 СР 2015 год	Какао с молоком	200	4,07	3,54	2,50	0,39	20,95	108,6
ТК № 576 СР шк Пермь 2021 год	Батон	40	3,0	0,3	1,16	0,00	20,56	104,4
№ 413 СР Москва 2015 год	Выпечка (расчет по пище школьной 2 вариант)	50	4,01	0,5	2,91	2,91	9,61	101,42
	Итого за прием	500	17,2	7,2	17,8	4,1	69,6	574,4

* Вся выпечка обогащается "Валетек 8".

Технолог: Толстых Е.В.Толстых

№	Перечень использованной литературы при составлении меню.
1	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Москва Дели плюс 2015
2	Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. / сост. А. Я. Первалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.
3	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области./ Под редакцией Н. Д. Чернева. - Екатеринбург 2003 год